

Iniciam-se as competições das Olimpíadas Escolares de Tupaciguara em 2023

Desde o dia 2 de setembro, Tupaciguara é palco das emocionantes Olimpíadas Escolares de 2023. Com previsão de encerramento em 16 de setembro, este evento esportivo promete agitar a cidade durante duas semanas consecutivas. Os jogos estão sendo realizados diariamente, proporcionando uma intensa competição entre as escolas participantes.

Os locais escolhidos para sediar as competições abrangem diversas instalações esportivas de Tupaciguara. A quadra coberta do TTC, localizada na Praça de Esportes, é o cenário para muitos dos jogos. Além disso, o Sesiminas foi escolhido como palco para modalidades como natação e atletismo, bem como receberá outras disputas.

Os entusiastas do

xadrez podem acompanhar as partidas emocionantes no auditório da prefeitura. Por outro lado, as competições coletivas, incluindo basquete, futsal, vôlei e carimbada (com participação mista), estão movimentando a Praça de Esportes, criando uma atmosfera de competição e camaradagem.

As modalidades individuais do atletismo, como corridas de 50 e 100 metros, salto em distância, natação 25 metros e judô, foram organizadas em categorias masculinas e femininas, com divisões por faixa etária, garantindo uma competição justa e equilibrada.

Um aspecto notável das Olimpíadas Escolares de Tupaciguara é a participação de todas as escolas do município, sejam elas municipais, particulares ou estaduais. Isso demonstra o compromisso das instituições de ensino com



a promoção do esporte e o desenvolvimento dos jovens talentos locais. O evento promete ser uma celebração do esporte e da educação, proporcionando aos

estudantes uma experiência única de competição e camaradagem. A cidade de Tupaciguara aguarda ansiosamente o desenrolar desses emocionantes jogos escolares.

res de Tupaciguara é a participação de todas as escolas do município, sejam elas municipais, particulares ou estaduais. Isso demonstra o compromisso das instituições de ensino com



Evite corte de água parcelando seus débitos.

PROCURE O DAE E PARCELE

✓ **Procure o DAE e ganhe descontos.**

Pra melhorar a sua vida, a Prefeitura de Tupaciguara dá a você mais esse benefício.

CULINÁRIA

A melhor receita de bolo de chocolate

Por Sandro Valério



Ingredientes (10 porções)

Massa

- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento
- 1 xícara (chá) de leite

Calda

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 7 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 latas de creme de leite com soro
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo: 40min

Massa

Em um liquidificador adicione os ovos, o chocolate em pó, a manteiga, a farinha de trigo, o açúcar e o leite, depois bata por 5 minutos.

1. Adicione o fermento e misture

com uma espátula delicadamente.
2. Em uma forma untada, despeje a massa e asse em forno médio (180 °C) preaquecido por cerca de 40 minutos. Não se esqueça de usar uma forma alta para essa receita: como leva duas colheres de fermento, ela cresce bastante! Outra solução pode ser colocar apenas uma colher de fermento e manter a sua receita em uma forma pequena.

3. Acrescente o creme de leite e misture bem até obter uma consistência cremosa.

Calda

Em uma panela, aqueça a manteiga e misture o chocolate em pó até que esteja homogêneo.

4. Desligue o fogo e acrescente o açúcar.

JORNAL O INDEPENDENTE
"Tupaciguara Acima de Tudo"

HORÓSCOPO

Como está o seu signo na semana de 07/09 a 13/09/23



Áries (01/3 a 30/4)

Seria impossível aproveitar todas as potencialidades que se apresentam a você neste momento, portanto, vale a pena você se dedicar a selecionar os assuntos em termos de praticidade e de simplicidade de execução.



Touro (21/4 a 20/5)

Enquanto houver resistência e dificuldade de abandonar seus hábitos, não haverá como incluir as novidades saudáveis que lhe são apresentadas, e que visam a melhorar seu bem-estar como um todo. Mudanças.



Gêmeos (21/5 a 20/6)

Só a experiência prática tira todas as dúvidas de sua mente, porque oferece o apoio das comprovações concretas para que você renegue as teorias que não se ajustam à realidade. Faça isso com leveza e honestidade.



Câncer (21/6 a 20/7)

No convívio social se encerra a riqueza da união, da colaboração e da associação dos interesses em nome de um tipo de progresso que individualmente seria impossível acontecer. Amplie sua agenda de contatos.



Leão (21/7 a 22/8)

Há um certo toque de sorte nesta parte do caminho, que produz emoções positivas e toca no nervo da inefável certeza de que, por mais que tudo pareça um caos à beira do precipício, mesmo assim dá tudo certo. Milagres.



Virgem (23/8 a 22/9)

O idealismo não é necessariamente uma utopia, porque todo grande caminho foi um dia apenas uma ideia, um sonho, algo que parecia inalcançável. Nutra o idealismo, não se importe agora em como o realizar. Em frente.

Por Quiroga - O Astrólogo



Libra (23/9 a 22/10)

Que ninguém saiba de suas verdadeiras intenções é uma coisa, outra diferente é que sua alma não consiga ter consciência plena e honesta das intenções que ela esconde de si mesma no recôndito do coração.



Escorpião (23/10 a 21/11)

Vale a pena fazer concessões nesta parte do caminho, e fazer o que as pessoas querem, mesmo que no seu íntimo você não concorde totalmente com as estratégias apresentadas. Não importa, é hora de concessões.



Sagitário (22/11 a 21/12)

O que outrora parecia impossível, hoje em dia está ao alcance da mão, é assim que a vida evolui e sua alma amadurece. Portanto, não há motivos reais de preocupação, siga em frente e faça uso do que estiver disponível.



Capricórnio (22/12 a 20/1)

Seria tudo mais leve e divertido se você não levasse tão a sério a rotina, se irritando quando algo sai do lugar e fica temporariamente fora da ordem. É quando tudo está fora da ordem que emerge a criatividade.



Aquário (21/1 a 19/2)

A sensação de que está tudo certo, a despeito de não haver provas cabais de isso ser assim, é algo que a alma não tem como fingir que não teria valor nenhum. A fé não é esforço de acreditar, a fé é inefável certeza.



Peixes (20/2 a 20/3)

As ideias que sejam factíveis serão rapidamente assimiladas e aprovadas, é esse caminho que sua alma precisa trilhar agora, em nome de não perder mais tempo com reuniões e discussões estéreis. Tudo na prática.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Dois grãos de cereais usados na dieta de bovinos de corte confinados	Fenômeno básico ao som Invalizar	Área do morro não segura para construir Arma de arremesso já usada na caça	Peça do sino Joia, em Inglês	(?) de Delíus, o mais importante centro religioso da Grécia Antiga
Felício				
Canção da Legião Urbana				
Ambiente propício à serenata		(?) Sharif, ator (?) mês: agosto		
Saudação usual na hora do jantar	De + os Vir ao mundo		Mauna (?), vulcão do Havai	Estímulo sensual Habitação indígena
Já (?): acabou (pop.)		Tambor da banda marcial		
Pessoa nascida na capital da Federação Russa	Mar, em Inglês Estéreo (abrev.)		Sem conteúdo Prevaler, predominar	
				(?)-feira de Cinzas, início da Quaresma
		Bella Thorne, atriz da série "Shake It Up"		O amago Elizabeth (?), rainha britânica
Expressão estética como a dança Sozinhos	Rondônia (sigla) Ter boa vendagem		Silêncio! Grande mamífero cetáceo	
		Vida despreocupada Copo para vinhos		
Unidade militar que serve de apoio à Defesa Civil em situações de desastres	(?) sanitário: lixão 24 horas		Oferenda a um orixá (Rel.) Aqui	(?) o "Eteimoso", antiga série de TV
			Tecla de micros Energia (símbolo)	

3/ebó — gem — loa — sea. 7/oráculo. 8/erotismo. 9/moscovita. 7

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel @coquetel

ASSINE AGORA! www.coquetel.com.br

Solução da edição 1116

C	B		D
F	O	N	O
C	O	L	O
T	E	I	A
P	O	T	E
S	A	A	I
P	R	O	R
O	R	E	S
L	O	N	G
V	E	J	A
U	M	E	R
I	R	F	I
C	I	O	R
B	A	Z	U
S	A	T	I

ORAÇÃO A SANTO EXPEDITO

Oração - Meu Santo Expedito das CAUSAS JUSTAS E URGENTES socorrei-me nesta hora de aflição e desespero, intercedei por mim junto ao NOSSO SENHOR JESUS CRISTO! Vós que sois um Santo Guerreiro, vós que sois o Santo dos Aflitos, vós que sois o Santo dos Desesperados, vós que sois o Santo das Causas Urgentes. Protegei-me, ajudai-me. Dai-me força, coragem e serenidade. Atendei ao meu pedido. (Fazer o pedido) Ajudai-me a superar estas horas difíceis, protegei-me de todos os que possam me prejudicar, protegei a minha família, atendei ao meu pedido com urgência. Devolvi-me a paz e a tranquilidade. Serei grato pelo resto de minha vida e levarei seu nome a todos que tem fé. Obrigado. Rezar um Pai Nosso, 1 Ave Maria e fazer o Sinal da Cruz.

Um Devoto

ORAÇÃO À NOSSA QUERIDA MÃE: NOSSA SENHORA APARECIDA

Querida mãe, Nossa Senhora Aparecida, vós que nos amais e nos guiais todos os dias, vós que sois a mais bela das mães, a quem eu amo com todo o coração, eu vos peço mais uma vez que me ajudeis a alcançar esta graça por mais dura que ela seja, sei que vós me ajudareis a alcançar e me acompanhar sempre até a hora da minha morte. Amém!

Rezar um Pai Nosso e uma Ave Maria, e fazer, três dias seguidos esta oração, que alcançará a graça por mais difícil que ela seja e mandar publicar três dias seguidos.

Em caso extremo, faz-se a oração em 3 horas.

Oração à Nossa Querida Mãe N.Sra. Aparecida mandado publicar por G.M. em agradecimento por uma graça alcançada.

Prefeito Francisco Neto celebra seus 45 anos em festividade de grande estilo com 3,5 mil convidados

No último dia 31, Tupaciguara testemunhou um evento de proporções destacadas quando o prefeito Francisco Neto comemorou seu quadragésimo quinto aniversário.

De acordo com informações apuradas, essa monumental festa foi meticulosamente planejada e mantida em absoluto sigilo para o homenageado, até o momento da revelação.

A iniciativa para a realização da comemoração foi da esposa, mãe e irmãos do aniversariante para oferecer ao prefeito Neto uma festa marcante. O resultado foi a presença de aproximadamente 3,5 mil convidados, entre os quais se incluíam funcionários da prefeitura, membros da sociedade tupaciguarense e políticos alinhados com o anfitrião.

A organização magistral desse evento espetacular ficou a cargo da empresa Vip Eventos, que supervisionou todos os detalhes, coordenando as diversas tarefas atribuídas aos voluntários. Foi confeccionado um bolo decorado com

maestria, representando os 45 anos do Neto, o qual recebeu grande quantidade de elogios dos presentes.

O presidente do Sindicato Rural, Armando Casanova, com o apoio de toda a diretoria, cedeu o espaço para a realização da festa, sendo oferecido aos convidados um delicioso cardápio, incluindo um sabroso arroz carreteiro, que já havia feito sucesso no almoço da cavalgada do aniversário da cidade. Destaca-se, ainda, a participação e colaboração de um grande número de voluntários que auxiliou no trabalho de servir os convidados.

Segundo Luciano, da Vip Eventos, a cooperação e o trabalho em equipe foram fundamentais para o sucesso da festa: "Organizar um evento desse porte não é tarefa fácil, especialmente quando muitas pessoas se unem para torná-lo realidade. No entanto, dado o objetivo, o resultado não poderia ter sido melhor", disse.

O prefeito Neto e sua esposa, Thaís, foram calorosamente

aplaudidos pelos presentes, levando-os a momentos de profunda emoção, evidenciando o imenso carinho que a comunidade tupaciguarense nutre pelo atual líder municipal.

Durante a festividade, familiares e amigos prestaram homenagens emocionadas ao aniversariante, expressando seus sentimentos em vídeos, destacando Francisco Neto como pessoa e como destacado político, independentemente de sua idade. Parabéns pelo aniversário e pelo excepcional desempenho na gestão de Tupaciguara foram as palavras de ordem, demonstrando o amplo apoio que Neto angariou na sociedade e no cenário político local, regional, estadual e nacional.

Pode-se concluir que a celebração dos 45 anos do prefeito Francisco Neto foi um triunfo absoluto, conforme afirmaram os organizadores, mesmo com uma impressionante participação de convidados que aproveitaram cada momento até altas horas da madrugada de



Prefeito Neto recebendo as homenagens, ao lado de sua esposa Thaís

01/09. Em entrevista ao Jornal O Independente, emocionado, o prefeito Neto expressou sua gratidão: "Diante de tanto carinho e afeto, é nosso dever valorizar o que nos é ofere-

cido. A presença dessa imensa quantidade de pessoas que se reuniram em minha homenagem é incrivelmente gratificante. Estou profundamente feliz pelas homenagens que

recebi e pelo carinho demonstrado por cada um dos presentes no meu aniversário. Não tenho palavras para expressar minha gratidão por esta noite que jamais esquecerei."



Equipe Elite Fishing team de Tupaciguara brilha no torneio de pesca em Santa Vitória

No último fim de semana, a cidade de Santa Vitória testemunhou um espetáculo de destreza e perseverança no mundo da pesca esportiva, com a participação notável da equipe **Elite Fishing Team**, representando Tupaciguara, no renomado torneio que figura entre os maiores do Brasil.

Em um evento que contou com a participação de 166 equipes, a **Elite Fishing Team**, composta pelos pescadores **Peterson, Leandro e Kuka** (foto), conseguiu conquistar um impressionante 8º lugar na competição. O feito é ainda mais notável considerando as adversidades que a equipe enfrentou durante a jornada.

O desafio começou quando a equipe tupaciguarense se viu presa em uma violenta tempestade, acompanhada por ventos intensos.



Os pescadores Peterson, Leandro e Kuka

Em meio ao caos das águas agitadas, a hélice de seu barco foi danificada. No entanto, esses obstáculos não impediram os pescadores de perseguirem seu objetivo.

A persistência da **Elite Fishing Team** foi recompensada com a oitava posição

na classificação final, um feito que demonstra a resiliência e habilidades excepcionais da equipe. Além disso, a equipe teve a honra de receber o prêmio pela captura do maior peixe do torneio, com 62 centímetros, compartilhando esse reconhecimento com a

equipe que conquistou o primeiro lugar.

A participação da **Elite Fishing Team** é apenas uma parte do crescente reconhecimento que Tupaciguara tem alcançado no cenário da pesca esportiva de Tucunará em todo o Brasil. Com quatro equipes representando a cidade no torneio de Santa Vitória, fica evidente que Tupaciguara se estabeleceu como um polo de destaque nesse esporte, destacando-se tanto na competição por troféus quanto na organização de grandes torneios de pesca em suas águas.

A equipe **Elite Fishing Team** e seus compatriotas tupaciguarenses provaram mais uma vez que estão à altura do desafio, fazendo de Tupaciguara um nome respeitado na cena da pesca esportiva nacional.

AGRADECIMENTO

O Lions Clube de Tupaciguara "Enodes de Oliveira" expressa profunda gratidão a todos que apoiaram nossa 'Rifa da Gasolina' em prol de ações beneficentes.

Um **agradecimento especial ao Flavinho, do Autoposto Avenida**, pelo patrocínio de 100 litros de gasolina!

Também estendemos nossos **agradecimentos à Drogeria Americana, Loja Rei dos Parafusos e Cacau Show** pelo valioso apoio fornecido.

Reconhecemos e celebramos o incansável esforço de nossos Companheiros, Companheiras e Domadoras, cuja dedicação levou à venda de todos os ingressos. Juntos, fizemos a diferença!

Por fim, **parabéns ao CL Jânio Dias, contemplado no sorteio** conforme o resultado da loteria federal de 26/08/2023.



Câmara Municipal de Tupaciguara arquiva denúncia de quebra de decoro contra vereador Túllio Pinhal

Em uma sessão extraordinária dividida, os vereadores da Câmara Municipal de Tupaciguara deliberaram sobre o destino de uma denúncia de disseminação de fake news contra um dos seus próprios membros, o vereador Túllio Pinhal. Após intensa análise e debate, a acusação foi arquivada.

Fotos: Câmara Municipal

A 33ª Sessão Extraordinária deste ano, realizada no dia 29/08, foi marcada pela apreciação e votação do parecer final da Comissão Processante, composta pelos vereadores Darço (presidente), Licim (secretário) e sargento Hidelbrando (relator). A comissão, após minuciosa investigação, avaliou a denúncia que recaía sobre o vereador Túllio Pinhal, acusado de disseminar fake news que atingiram a integridade de políticos e cidadãos de Tupaciguara.

A denúncia original foi apresentada pelo vereador e 1º Secretário Enir Ferreira de Lima Júnior, conhecido como "Juninho da Padaria". Ela alegava condutas incompatíveis com o decoro parlamentar por parte de

Túllio. No entanto, após o depoimento de testemunhas, análise de documentos e a defesa do vereador acusado, a votação plenária resultou no arquivamento do processo acusatório. Na votação, 5 vereadores votaram pela continuidade do processo, 2 votaram pelo arquivamento e 4 se abstiveram. Vale ressaltar que, de acordo com o Regimento Interno, seriam necessários 8 votos favoráveis, ou seja, dois terços dos 11 vereadores da Câmara de Tupaciguara, para dar seguimento ao processo de cassação.

Os vereadores que votaram contra ou se abstiveram basearam suas decisões na análise dos argumentos apresentados pela defesa do vereador acusado e na ausência de

provas contundentes. Concluíram que não havia elementos suficientes para dar prosseguimento ao processo de cassação do mandato parlamentar.

A votação teve a ausência do presidente da Casa, Prof. Dalmo Santana, que possuía interesse direto no processo, do 1º Secretário Juninho da Padaria, o denunciante, e do denunciado Túllio Pinhal. Como a reunião era uma continuação do trabalho da Comissão Processante, a mesa dos trabalhos foi presidida pelos vereadores Adalcino Antônio Gomes "Darço" (presidente), Ulisses Santana Júnior "Licim" (secretário) e Sargento Hidelbrando B. Coelho Júnior (relator).

Além disso, houve a substituição temporá-

ria dos vereadores impossibilitados de participar da votação pelos seus respectivos suplentes: Cláudia Cristina Nogueira dos Santos (Dalmo Santana); Kelle Virgínia Batista Wyant (Túllio Pinhal) e Nelcides Martins Neves "Tidi" (Juninho da Padaria), em conformidade com o Regimento Interno da Câmara.

Durante a reunião, a defesa do vereador acusado, a cargo do advogado Guilherme, destacou-se por uma exposição habilmente articulada, demonstrando falhas no inquérito policial, que carecia de provas concretas para incriminar Túllio Pinhal. Diante dessas exposições, que inicialmente apontavam para a cassação, a denúncia foi arquivada.

É relevante destacar



Vereador Túllio Pinhal

que o vereador Túllio conseguiu convencer parte de seus colegas de que não foi o autor dos ataques feitos de maneira imprudente em redes sociais contra membros da sociedade local. No entanto, é importante res-

saltar que existe um processo criminal em andamento na justiça comum, onde Túllio terá que provar sua inocência legalmente, desvinculando-se da esfera política, como ocorreu na Câmara Municipal.



Mesa Diretora da Sessão Extraordinária



Público presente à sessão

Deputado Raul Belém pede nota de repúdio contra a MFA Brasil

O Deputado Raul Belém (Cidadania) apresentou nesta terça-feira (28), um pedido para que a Assembleia Legislativa de Minas Gerais emita uma nota de repúdio contra a campanha promovida pela For Animals no Brasil (MFA Brasil) contra o consumo de leite de vaca. A peça é estrelada pelo ator Márcio Garcia.

"A pecuária e a indústria de laticínios também têm importância vital para a alimentação e saúde da população em geral. Os lácteos são a principal fonte de cálcio na dieta humana, além de apresentarem muitas proteínas e minerais. Esses produtos contribuem para a prevenção de doenças do coração, diabetes e ajudam a controlar o nível de colesterol no sangue. Por isso, a Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo de três porções de lácteos por dia", afirmou Raul Belém. Finalizando, o



Deputado Estadual Raul Belém

Deputado Raul Belém ainda ressaltou que a produção de leite é um dos pilares do agronegócio brasileiro e uma fonte de alimentação acessível e importante no mundo. "Sendo assim, como presidente da Comissão de Agropecuária e Agroindústria da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) repudio e sempre repudiarei qualquer campanha que falte

com a verdade e deprecie a cadeia produtiva do leite e o agronegócio

de Minas Gerais e do nosso país", destacou o parlamentar.

JORNAL
O Independente
TUPACIGUARA ACIMA DE TUDO

Faça ainda hoje a sua assinatura:

Por seis meses - R\$ 70,00

Por um ano - R\$ 140,00

EDITAL DE INTIMAÇÃO DE DEVEDOR FIDUCIANTE COMARCA DE TUPACIGUARA EDITAL DE INTIMAÇÃO

O/A Oficial do Cartório Tupaciguara, com base no parágrafo 4º, do art. 26, da Lei nº 9.514/1997, vem intimar o(a) devedor(a) fiduciante, **WALQUIRIA HONORATO PEREIRA DA SILVA**, CPF/CNPJ nº 02162624532, HERMENITO PEREIRA DA SILVA JUNIOR, CPF/CNPJ nº 02162677571, que está(ão) em lugar(es) ignorado(s), incerto(s) ou inacessível(eis), para se dirigir(em), preferencialmente, ao endereço do(a) credor(a) fiduciário(a) **BANCO SANTANDER (BRASIL) S.A.**, ou ao endereço do Cartório Tupaciguara, Rua Raul Soares, 35, Tupaciguara Cartório do Registro de Imóveis, Centro, Tupaciguara, MG - 38480-000, no horário de atendimento, e satisfazer, **no prazo de quinze dias, contados a partir da última publicação deste edital, que será publicado em três dias, o encargo no valor de R\$ 7.890,87, em 15/08/2023**, sujeito à atualização monetária, juros de mora e despesas de cobrança até a data do efetivo pagamento, somando-se também os encargos que vencerem no prazo desta intimação, relativo ao contrato nº 0010256746 e garantido por alienação(ões) fiduciária(s) registrada(s) na(s) matrícula(s) nº(s) 15945, do Livro 2 - Registro Geral, do Cartório Tupaciguara. Na hipótese de o pagamento ser efetuado diretamente ao credor, o recibo deverá ser apresentado ao Cartório Tupaciguara. Caso o pagamento não seja realizado diretamente a(o) credor(a), o pagamento perante a Serventia deverá ser por meio de cheque administrativo ou visado, com a cláusula "não à ordem", nominal ao credor fiduciário ou a seu cessionário. O não cumprimento da referida obrigação, no prazo de 15, (quinze) dias, garante o direito de consolidação da propriedade do imóvel em favor do credor fiduciário BANCO SANTANDER (BRASIL) S.A., nos termos do art. 26, §7º da Lei 9.514/1997. E, para que chegue ao conhecimento do(a) devedor(a), expediu-se este edital.

Tupaciguara, 16 de Agosto de 2023

Cláudia Cardoso de Oliveira
Oficial de Registro
Formulário: 1900001

Tupaciguarense recebe a maior honraria do município de Uberlândia, a Comenda Augusto César

No último dia 30 de agosto, o Padre Guilherme Miranda Stort, natural de Tupaciguara, recebeu a maior honraria do município de Uberlândia, a Comenda Augusto César. O evento aconteceu na CDL Convenções & Eventos, no Bairro Martins, e foram homenageadas 29 pessoas e entidades que, ao longo dos anos, se destacaram pela contribuição dada ao desenvolvimento de Uberlândia.

Segundo informações da Câmara Municipal de Vereadores de Uberlândia, esta foi a 51ª solenidade de entrega da Comenda, que foi criada pela Resolução nº 001/79 pelo então vereador Dorivaldo Alves Nascimento, aprovada em plenário e promulgada em 02 de março de 1979 pelo en-

tão presidente da Câmara, vereador Eudécio Casasanta Pereira. O evento já foi realizado no dia do aniversário de Uberlândia, mas agora por decisão da Mesa Direto foi antecipada para a véspera devido aos demais eventos que acontecem no dia 31, data em que foi fundada a cidade de Uberlândia, por Felisberto Alves Carrijo.

De acordo com a organização, cada vereador tem direito a indicar um homenageado, exceção feita ao presidente da Câmara de Uberlândia, que indica duas pessoas. O prefeito Odelmo Leão também relacionou dois nomes para serem agraciados. Neste ano, a Mesa de Autoridades, conduzida pelo vereador Zezinho Mendonça, contou com as presenças do

Prefeito Odelmo Leão, deputada federal e Primeira Dama de Uberlândia, Ana Paula Junqueira Leão, vereadora Thais Andrade, vice-presidente da Câmara, os deputados estaduais Arnaldo Silva, João Júnior e Leonídio Bouças, Felipe Attiê, presidente da Funed – Fundação Ezequiel Dias (Instituto Brasileiro de Ciências Biológicas e Tecnologia, vinculada à Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais e do eng. Paulo Sérgio Ferreira, vice-prefeito de Uberlândia.

O Padre Guilherme Miranda Stort foi indicação e homenageado pelo vereador Eduardo Moraes. “Uma merecida homenagem ao Padre Guilherme Stort pela sua incansável dedicação à nossa comunidade. Sua busca



Padre Guilherme Miranda Stort recebendo sua justa e merecida homenagem

constante pelo melhor inspira a todos nós. A Comenda Augusto César é símbolo do reconhecimento por seus esforços em construir um lugar melhor para todos”, afirma Vereador Eduardo Moraes.



JORNAL O Independente

TUPACIGUARA ACIMA DE TUDO

EXPEDIENTE

Diretora Responsável: Rosânia M. S. Motta

Diretora Comercial:
Rosânia Márcia Silva Motta

Jornalista Responsável:
Henrique Mendes - MTE 17702-MG

Rosânia Márcia Silva Motta - ME
Rua José Primo de Azevedo, 309
Bairro Nova Esperança
Fone: (34) 3281-3940
Celular: (34) 99973-7175 - (34) 99992-3406
CGC 17.378.862/0001-55

Venda Avulsa R\$ 3,00

Assinatura Semestral:
TUPACIGUARA R\$ 50,00
ARAPORÁ R\$ 50,00
OUTROS LOCAIS R\$ 250,00

jornaloindependente2011@hotmail.com
[site: oindependentetupa.com.br](http://site:oindependentetupa.com.br)

REDAÇÃO:
Rua José Primo de Azevedo, 309
Fone: (34) 3281-3940

Tiragem: 3.000 exemplares
Circulação: Tupaciguara e Araporá

Informativo Independente fundado em 17 de Março de 1978,
Registrado no CRCPJ, no Livro B-01, sob nº 001, Folha 001.

Toda matéria assinada é de inteira responsabilidade de seu autor e não configura a opinião do Jornal.

MATAMOS NOSSA SEDE DE ÁGUA DE QUALIDADE, 100% DISPONÍVEL, COM MUITO TRABALHO.

São dois anos e meio sem faltar água pra você.

O DAE não para de trabalhar pra levar à Tupaciguara água tratada. São inúmeras melhorias como a reativação de poços artesianos, substituição de 9 bombas de água e modernização da parte elétrica.



Setembro Amarelo chega com foco na valorização da vida e psicólogo dá dicas de atividades para evitar a ansiedade e depressão

Por **Érica Magalhães** - O mês de setembro chega com alerta amarelo: é o período de conscientização sobre a valorização da vida diante do crescente número de casos de depressão e ansiedade que crescem em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS, já são mais de 350 milhões de pessoas, de todas as idades, que sofrem com o transtorno

de ansiedade, e o Brasil assume a liderança do ranking. O país contabiliza 18,6 milhões de pacientes diagnosticados com a doença, enquanto os casos de depressão saltaram de 9,6% da população brasileira, antes da pandemia de Covid-19, para 13,5%, em 2022, de acordo com a pesquisa feita pela Universidade Federal de Pelotas e a Vital Strategies. Segundo o psicólogo

Benevides Silva, o aumento da parcela da população com o diagnóstico de depressão faz com que a campanha Setembro Amarelo, voltado para a valorização da vida, ganhe cada vez mais destaque. Para o especialista, as pessoas precisam saber, primeiramente, a diferença entre depressão e tristeza para que busquem ajuda o quanto antes.

O especialista explica que a depressão é um transtorno caracterizado pela tristeza persistente ou pela falta de interesse ou prazer em atividades que antes eram gratificantes e agradáveis. É caracterizada pelo mau humor, sentimento de vazio, desesperança e desânimo. Já a tristeza é um sentimento que pode ocorrer por diversos motivos e diversos momentos da vida. E é autolimitado. Por outro lado, quando prolongado, pode ser um dos sintomas do quadro depressivo. “Daí a importância de ficar atento. Com isso, a ajuda do psicólogo ou do psiquiatra



é necessária”, destaca.

Definido o que o indivíduo tem, é necessário buscar ajuda especializada. “Alguns pacientes podem requerer tratamento multidisciplinar com psicofármacos para amenizar os sintomas depressivos e a psicoterapia que vai ajudar a trabalhar o bem-estar psicológico do indivíduo. Porém, outras atividades podem contribuir para o tratamento, como atividades que a pessoa pode fazer em casa, na companhia de amigos ou familiares, ou no seu tempo de lazer”, sugere o especialista.

Benevides Silva ex-

plica que existem algumas ações que são excelentes para amenizar o quadro depressivo. As atividades físicas, por exemplo, são ótimos remédios naturais para depressão ou outros transtornos mentais. “Ao movimentar o corpo, por pelo menos 20 minutos por dia, a pessoa estimula a produção e a liberação dos hormônios da felicidade, que são a endorfina, a dopamina e a serotonina, muito importantes no combate à depressão. Sair de casa com amigos, meditar, realizar um trabalho voluntário, ter um ho-

bby, exercitar a gratidão, encontrar grupos de apoio, fazer cursos e até aproximar-se da natureza são fundamentais para combater a depressão”, pontua o psicólogo.

Por fim, Benevides Silva reforça a importância de procurar, sempre, a ajuda de um especialista. “Vale a pena reforçar a importância da psicoterapia, por meio da qual o psicólogo vai te ajudar a compreender o seu papel no tratamento, incentivando a combater os sintomas, curar ressentimentos antigos e combater o sedentarismo”.



O time de judô do projeto **Energia que se Move**, liderado pelo Sense **Marcelo F. Magalhães**, participou dos Jogos Escolares de Minas Gerais (JEMG).

Representando a E. E. Clertan Moreira do Vale, a judoca **Yasmim de Souza Pereira**, trouxe para a cidade mais uma medalha. Ocupando a posição de vice-campeã. Yasmim já havia conquistado a terceira colocação na edição passado do evento (JEMG – 2022).

Além deste grande feito, conseguimos ainda três quintos colocados com os atletas **Vitor Hugo** e **Nayara** do Colégio Estadual e também de Brenda de Oliveira da E. E. Clertan Moreira do Vale.

Com a incrível marca de 80% de aproveitamento da equipe, participaram também a aluna **Ana Júlia**, que apesar de ter feito uma ótima participação, não se classificou e **Maísa Alves** que devido a um erro sistêmico teve sua participação suspensa, esta que também havia conquistado a 3ª colocação no evento de 2022.

No Campeonato Brasileiro Centro Oeste que aconteceu em Uberaba/MG, o time de judocas obteve 100% de aproveitamento, com o campeão Sense **Marcelo F. Magalhães** e com os vice-campeões, **Yasmim de Souza Pereira**, **Maísa Alves Rodrigues** e **Danilo Augusto Lemes**

para a fase final do Campeonato que ocorrerá em Recife no estado de Pernambuco em novembro.

Além destes feitos, conseguimos também duas vice-campeãs Pan-americanas, sendo o time de judô que está entre o melhor das Américas na modalidade estudantil. Isso se deve a realização do Campeonato Pan-americano em Uberaba/MG, onde **Yasmim de Souza Pereira Rodrigues**, após diversas lutas, conquistaram o título de vice-campeãs pan-americanas.

Por meio de constante estudo e aprimoramento dos conhecimentos através de cursos e exames de graduação do **Sense Marcelo F.**



Magalhães qualificado como faixa preta de 3º Grau (**SANDAN**), recebeu sua certificação das mãos do presidente da comissão de graus da Liga Mineira de Judô o **Shihan Sergio Leite**. O que eleva a qualidade do esporte em nossa cidade e o nível dos nossos atletas ao nível internacional.

No início do mês de setembro de 2023, a nossa judoca **Yasmim de Souza Pereira**, além de todos estes feitos, teve também a incrível oportunidade de carregar a tocha olímpica, realizando a abertura das Olimpíadas da cidade de Tupaciguara.

